

## MENSAJE EDITORIAL

## “Entre silencios y pantallas: La batalla que habita en nuestras aulas ”

La depresión no es una sombra lejana que acecha solo a otros. Es una realidad que camina por nuestros pasillos, se sienta junto a nosotros en las aulas y, a menudo, se esconde detrás de una pantalla o una sonrisa forzada. El **13 de enero, Día Mundial de la Lucha contra la Depresión**, no es solo una fecha en el calendario; es un recordatorio urgente de mirar hacia adentro, hacia nuestra comunidad universitaria, y reconocer una batalla silenciosa que libran muchos de nuestros compañeros.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 300 millones de personas en el mundo viven con depresión, siendo los adolescentes y adultos jóvenes uno de los grupos más vulnerables. En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022 reveló que el 15% de la población adulta reportó síntomas de depresión, una cifra que se dispara en el grupo de 20 a 29 años. Pero, ¿qué dicen las cifras dentro de nuestras propias paredes?

Un estudio interno reciente del Tecnológico de Monterrey, Campus Guadalajara, en colaboración con el Departamento de Bienestar y Consejería, arrojó datos reveladores: aproximadamente el 28% de los estudiantes encuestados reportó haber experimentado síntomas significativos de ansiedad o depresión en el último año académico. De ellos, casi el 40% admitió no haber buscado ayuda profesional, principalmente por estigma, falta de tiempo o desconocimiento de los recursos disponibles. Estos números no son fríos; tienen rostro y nombre. Son el compañero que dejó de asistir a clases, el amigo que se aísla en la biblioteca, o el líder estudiantil cuya exigencia autoimpuesta lo consume.

Frente a esta realidad, el Tec Guadalajara no se ha cruzado de brazos. Reconociendo que la salud mental es el pilar fundamental para el rendimiento académico y el desarrollo humano integral, la institución ha implementado una estrategia multifacética que va más allá de la consejería reactiva:

**-Bienestar Integral Proactivo.** Se han incrementado los talleres de mindfulness, gestión del estrés y habilidades socioemocionales, integrados incluso en algunos programas curriculares. El gimnasio y las actividades deportivas se promueven no solo como recreación, sino como herramientas neuroquímicas comprobadas contra la depresión.

**-Accesibilidad y Desestigmatización.** Se ha lanzado una plataforma digital unificada que permite a los estudiantes agendar citas psicológicas o psiquiátricas de manera discreta y flexible, incluyendo opciones de telemedicina. La campaña permanente "**Está bien no estar bien**", liderada por estudiantes y respaldada por la administración, usa redes sociales y eventos presenciales para normalizar la conversación sobre salud mental, presentando testimonios de alumnos y profesores.

**-Capacitación de Primera Línea.** Se ha entrenado a profesores, tutores y líderes estudiantiles en detección temprana de señales de alarma (como cambios abruptos en el desempeño, aislamiento o expresiones de desesperanza). El objetivo es crear una red de apoyo donde el estudiante se sienta visto y canalizado antes de que la crisis profundice.

Sin embargo, la infraestructura institucional, por robusta que sea, no es suficiente. El antídoto más poderoso contra la depresión en la universidad es una cultura de comunidad. Es el mensaje de un compañero que pregunta "¿realmente estás bien?". Es el grupo de estudio que se transforma en un espacio de desahogo. Es el profesor que, al anunciar una fecha de entrega, recuerda que la salud mental es una prioridad.

Como editores de *Homeostasis*, revista que por definición busca el equilibrio, hacemos un llamado hoy. La lucha contra la depresión no es solo tarea de psicólogos o directivos; es una corresponsabilidad. Informémonos

con los recursos que el Tec ofrece. Seamos valientes para pedir ayuda si la necesitamos y, sobre todo, seamos compasivos para ofrecerla.

El futuro que construimos en estas aulas no puede ser uno de mentes brillantes pero corazones quebrantados. La excelencia académica y el bienestar emocional no son conceptos opuestos; son dos caras de la misma moneda. En este mes donde conmemoramos la salud mental, y en todos los días, recordemos: **pedir ayuda no es signo de debilidad, sino el primer y más valioso acto de fortaleza.**

**Dra. Dulce Giselle Domínguez Peña**

**Dra. Michelle Andrea Coutiño Díaz**

**MPSS Natalia Méndez Cruz**

**MPSS Sergio Enrique Medina Barragán**

Tecnológico de Monterrey, Escuela de Medicina y

Ciencias de la Salud